

【高刺激の場所・その1】

「低刺激環境が良いんだよね」

自閉症支援においてはすでに常識になっているこの概念、残念ながら感覚刺激の種類や量ばかりに注目が集まってしまっていて、もう一つ認識の広がりを欠いているように感じている。というのは、入力する感覚刺激の量を制限することができれば（例えば、パーテーションを使うとかイヤマフを使うとかいう方法で）、自閉症の方々にとって居心地の良い暮らしがすぐにでもやってくるような誤解があるからである。

聴覚刺激や視覚刺激の量でいえば、東京ディズニーランドのような場所とホテルの一室という場所を比較すれば、どちらが高刺激でどちらが低刺激であるかは明確だし、定型発達である私たちだって、旅行先でホテルの一室にたどり着いた時のホッとしたあの瞬間（それは多くは低刺激環境によってもたらされていると思うのだが）の安堵感は格別のものだと理解はする。施設内においても、食堂や浴場と居室とで比較すれば、その高低は明確だろう。一人居室で食事をしたい人は、そうすることが確かに低刺激環境だし、誰もいないお風呂に一人で入ることは確かに低刺激環境だろう。

が、私たちは視覚や聴覚などの感覚刺激の量以外の要因で、高刺激環境にさらされていることを多くの人たちが気がついていません。実は、その高刺激環境は、心的な緊張を強いられる場所・時間なのです。

「え！ 心的な緊張も高刺激環境！」なんていう感じですか？

それでは、具体的な場面を列挙しながら一緒に考えていっていきましょう。

皆の前に立って、一人で意見を発表しなくてはならないときの心的な緊張度の高さはすぐにでも想像できると思います。それがピアノの演奏の発表やダンスの発表だったらさらに緊張度は増します。しかもちょっと練習不足だったりしたら、うまくいかなかったらどうしよう…と緊張度はさらに増します。さて、さらに考えましょう。ダンスを一人ではなく、5

人で踊るとします。皆できちんと振り付けを揃えることが要求されます。…すると「間違っちゃいけない」と緊張度は増します。

では、次は、学校の卒業式の場面を考えてみましょう。全員が静かに式次第にそって行動することが要求されます。途中入場や途中退席など一人だけ違うことをすることは許されません。たとえ卒業証書授与が嬉しくても、そこでヤッターとかバンザ〜イはご法度です。こんな場面はやはり心的緊張度は高まります。

さて、事業所の食堂場面はいかがでしょうか？ここでは条件を追加して考えてみましょう。この事業所では、偏食が許されません、出された食事は全部食べなくてははいけません。食事中に喋ってはいけません。食べ終わったら食器は速やかに正しく決められた場所に片付け、すぐに退室しなくてははいけません。それができない人は注意され度が過ぎれば叱られます。…こんな食事場面は相当の心的な緊張状態を作ります。

それでは、知的障がい・自閉症の方々の障がい特性と合わせて、上述の心的緊張を考えていましょう。

卒業式や食堂、いずれの場所もルールを守ることが良いことで、守れない方はダメな人という強い雰囲気があります。と同時に皆と同じことをすることが良いことで違うことはダメな人という価値感も強そうです。一番先にルールを理解し実行できる人が期待される人間像で、理解が遅くなかなか実行ができない人は、駄目の烙印を押されそうです。

意見や演奏やダンスの発表では、シャキシャキと自己表現できる人が称賛され、失敗を恐れモジモジ内気な人は、元気を出せなんて気合を入れられそうです。明るく元気であることが良いことで、内気で引っ込み思案は認められにくそうです。

実は、このような価値観が支配している場所が高刺激環境ということになります。金子みすゞの言う「みんなちがってみんないい」のちょうど反対の場所、それが高刺激環境ということになります。

（次回へ続く）